

# 衛教園地—胃食道逆流症

## ● 何謂胃食道逆流症（逆流性食道炎）：

指胃酸或小腸液逆流到食道所引起食道不適或發炎的疾病，其實胃食道逆流症是相當常見的疾病，約佔所有食道疾病的 90% 主要是因為食道括約肌（賁門）的功能不良，導致無法將胃酸擋在食道之外而發生的疾病。因為長期的胃酸逆流可能會造成食道炎、食道潰瘍甚至食道癌，因此不能不加以注意。

## ● 原因：

1. 結構上問題：食道與胃之交接處正常位置在腹內，但有些人在胸腔，以致壓力改變而產生食道胃酸逆流。
2. 因胃中食物下不去，幽門（胃的出口）阻塞而產生食道胃酸逆流。
3. 因食道、胃之間的括約肌功能不佳或蠕動異常而產生。
4. 攝入脂肪飲食、抽煙（尼古丁）、咖啡、酒、茶、可樂等。某些食物會加重胃酸回流症狀，如過量的茶、咖啡、菸酒、脂肪、油炸食品、巧克力等。
5. 腹內壓過高：懷孕、體重過重或穿著緊身衣。

## ● 臨床症狀：

1. 心灼熱（Heartburn）：發生於進食後，胃部燒灼疼痛感，或吃了油炸、太油膩或過辣的食物。
2. 胸悶、胸口灼熱、吐胃酸、慢性咳嗽、呈現呼吸困難，通常有以上的症狀，會先想到「我的心臟是不是有問題？」「我的肺是不是出了什麼問題？」，大部分是會先到心臟科或胸腔科門診就診後才被發現。
3. 賁門功能障礙，食物影響賁門的功能而加重症狀，如煙、酒、咖啡等。
4. 高脂肪、高熱量食物，會使胃排空時間延長，使症狀變明顯。
5. 某些姿勢如平躺（特別是飯後），過緊褲子、肥胖等會因腹壓增加產生症狀。
6. 反胃：常見。感覺有溫熱的液體上升至喉部，到達咽部時，口中會有酸、苦的感覺。
7. 吞嚥困難：逆流持續進行則會產生吞嚥困難，但不應有漸進性的惡化。若逐漸惡化，可能是食道發生狹窄或有腫瘤。
8. 嚥痛：吞嚥時感到疼痛。
9. 有些人進食後會打嗝，但噁心、嘔吐、體重減輕較少見。

## ● 診斷：

食道鏡或上消化道內視鏡（最常見）、食道攝影、食道測壓檢查、食道酸灌注試驗來診斷。

● 治療可分為三個階段：

(一)生活習慣的改變：只要稍微調整生活習慣即可得到明顯的改善。

1. 睡前 2 小時避免進食，床頭抬高 6 吋或 30 度左右，以防夜間發生逆流。
2. 每餐食物應減量，採少量多餐、清淡及低油飲食。
3. 避免過熱或過冷、刺激胃酸分泌(如香料、脂肪、酒精、咖啡、可可、橘子汁、食用巧克力、薄荷、酸的果汁)和高渣的食物。
4. 減肥、戒煙、睡前避免飲食

(二)藥物治療：若調整生活習慣仍無法改善，則考慮以制酸劑、乙型阻斷劑、質子幫浦阻斷劑、促進胃腸蠕動的藥物治療

(三)手術：藥物無法控制症狀或年輕人必須長期使用藥物才能控制症狀者，就必須考慮手術治療。

● 總結來說，胃食道逆流症的治療效果相當好。只要找到原因、確定診斷，就可以對症下藥，減輕痛苦。

參考資料：1. 臺北榮總員山分院腸胃科衛教單張。

臺北榮家保健組關心您

